

熬夜比你想象中更可怕

熬夜易诱发糖尿病

复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师石凤英:对于有糖尿病家族史的人来说,熬夜往往会增加患糖尿病的几率。这是因为和其他人相比,有糖尿病家族史的人存在着一定的患病诱因,如果条件适合,就像种子遇到适当的环境一样,很快会生根发芽。

熬夜容易致高血压甚至猝死

东南大学附属中大医院心内科主任医师丁建东:有研究表明,长期睡眠不足是高血压的一个重要致病因素,这也使得熬夜人群患各类突发性心脑血管疾病的几率大大增加,严重的会导致猝死。

熬夜易患癌

医学研究表明,熬夜的人比睡眠正常的人更容易患上癌症。以胰腺癌为例,经常熬夜的人发病率要比一般人高出3倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜会影响细胞的正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞。

常熬夜容易抑郁

泰国国立玛希隆大学的研究者发

现,喜欢熬夜的2型糖友比早睡早起的2型糖友更易抑郁。

研究者从美国和泰国选取了近500名2型糖友,其中七成成为女性。所有参与者在调查问卷上报告了他们的抑郁症状、睡眠质量,以及偏好的活动与睡眠时间。分析结果显示,两组受试者中,偏好夜间活动的病人比偏好白天活动的病人有更多抑郁症状。在研究者调整了可能影响发生抑郁的其他因素(如睡眠质量、年龄和性别等)之后,上述结论依然成立。

这项在美国内分泌学会年会上宣读的研究成果表明,养成早睡早起的习惯,更有利于糖友的身心健康。

熬夜伤害眼睛

熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。长时间超负荷用眼,会使眼睛出现疼痛、干涩等问题,甚至使人患上干眼症。

此外,眼肌疲劳还会导致暂时性的视力下降。长期熬夜造成的过度劳累,还可能诱发中心性视网膜炎,导致视力骤降。

熬夜皮肤易干、长斑和青春痘

晚上11时到第二天凌晨3时是美容时间,也是人体的经脉运行到胆、肝

的时段。这两个器官如果没有获得充分的休息,就会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄、长黑斑和青春痘等问题。

熬夜引发神经衰弱、头痛失眠

人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,这样才能支持人一天的工作,而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋。熬夜后的第二天白天,交感神经就难以充分兴奋了,会使人没有精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等更加严重的问题。

长期熬夜脾气差

五一小长假期间,刘大妈发现女儿天天熬夜追剧,有时看到凌晨后白天再补觉。刘大妈心疼闺女,劝她早睡。女儿却不以为然地说:“没事儿,早上我把窗帘一拉,就跟晚上睡觉一样。”然而,熬夜后补觉通常无用,还让人越来越憔悴。

人体周而复始的睡眠具有很强的生物节律性,即“生物钟”,它相当于身体的指挥家,按部就班地发出指令,确保睡眠、内分泌及免疫系统能够有条不紊地运行。生物钟会受到光线、温

度、进食等外界信号的调节。其中,光照对睡眠有着无法替代的影响。古人总结的“日出而作,日落而息”,说的就是顺应光照而实现天人合一。

如果人为地改变光照,比如熬夜,那么与睡眠节律一致的生理、心理活动也会受到干扰。作息不规律或睡眠差的人,时间一久可能会出现记忆减退、注意力不集中、创造力下降等认知方面的损害。另外,熬夜对情绪的影响也非常明显,有些人熬夜后次日若被迫早起,还会出现“起床气”,表现为烦躁、易怒、爱发无名火等。白天在黑暗的环境中补觉,虽然阻断了光照,但与生物钟固有的节律是不同步的。睡眠貌似可以部分补偿,但与睡眠同步的那些功能却未必能够补偿。

所以,熬夜是一件得不偿失的事,应尽量避免,最好在晚上10点到11点间就寝,也要固定起床时间。还可以做些准备来提高睡眠质量,比如白天避免过度午休、减少卧床时间、适当做些运动、睡前冲个温水澡等。另外,建议睡前尽量不吃东西,更要避免咖啡、烟酒等兴奋性物质。

人民健康网

锻炼肌肉,癌症风险降两成

人到中年,身体肌肉的数量和质量开始逐渐减少,到老年后,肌肉的力量越来越小。除了心肺耐力锻炼之外,肌肉力量的练习也很重要,它是长寿的重要因素。近日,美国内布拉斯加大学的一项研究表明,强化肌肉锻炼有助预防癌症,可降低两成癌症的死亡风险。

为调查肌肉锻炼与癌症死亡率之间的关联性,研究人员以31万名美国居民为对象,进行了为期8年的追踪研究。根

只吃粗粮真的会更健康吗？看看你吃对了没

随着饮食水平和养生意识的提高,越来越多的朋友开始注重膳食平衡。然而,有一些朋友干脆把所有主食都用粗粮替代,认为这样不仅可以减肥,还对身体有所帮助。事实真的如此吗?今天就让我们来一同了解。

我们都知道吃粗粮有利于身体健康,但其实如果摄入粗粮过多,也会给自己的身体造成负担。粗粮是相对于精细加工的粮食而言,粗粮的主要营养元素是维生素、矿物质以及膳食纤维,是碳水化合物的主要来源。按照食物摄入均衡性、多样化的原则来讲,碳水化合物的摄入总量需适量,并不是一种食物吃得越多越好。

粗粮的主要作用是保障消化系统的正常运转,延长食物在胃中的停留时间,增加饱腹感,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,维持正常肠道菌群,对于减肥、控制“三高”等有一定好处。但是,并不是每个人都适合吃粗粮,如老人、儿童等,其胃肠

据美国卫生和公众服务部的推荐,肌肉强化锻炼项目(以65岁以上人群为对象)包括:①杠铃、哑铃锻炼;②阻力带锻炼;③自身重量训练(如俯卧撑、下蹲、垂直悬挂等);④上下台阶;⑤搬重物;⑥庭院劳动;⑦瑜伽和太极拳。研究结果表明,达到推荐的锻炼频次和标准的参试者与未达标的人相比,因癌症导致的死亡风险降低了19%。并且,肌肉强化锻炼频次越高,癌症死亡风险越低。**人民健康网**

道功能减弱或发育不成熟,吃太多粗粮会增加胃肠道负担,出现胀气、便秘等症状。那么,一天吃多少粗粮才合适呢?我们每天摄入量差不多一两到三两的粗杂粮就可以了,因为从营养角度看,粗杂粮含有较多的草酸,草酸吃得太多就会影响我们对钙、铁、锌等营养物质的吸收。所以,粗粮虽好,也要适当食用。

其实我们在日常生活中,没有必要刻意提醒自己吃粗粮,只要膳食搭配均衡即可。可以在蒸米饭时加些小米、红豆,煮白米粥时加一把燕麦;绿色蔬菜应当在总的蔬菜消费中占一半,也就是说,桌上如果有两样蔬菜,最好有一样是深绿色蔬菜,如油菜、菠菜,另外一样应该是浅色蔬菜,如大白菜、冬瓜;还要补充优质蛋白质,首选鱼、禽和豆制品,少吃肥肉、烟熏或腌制肉;此外,也可以适量食用动物内脏,其含有丰富的维生素和矿物质,可以弥补日常膳食的不足。**科普中国**

润肺去燥 这些秋花养生又入药

专属秋季的花卉不多,但依然有一些美丽的鲜花专门在秋季绽放。这些花朵不仅极具观赏价值,而且具有显著的秋季养生效果,非常适合用来煲汤泡茶。广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪给大家介绍了几款中药养生价值大的秋花,感兴趣的街坊不妨一试:

菊花

菊花不仅可观、可闻、可药,亦可食,用菊花来养生是秋天的一大特色。菊花性微寒,味甘、苦,归肺、肝经,具有散风清热、平肝明目、清热解毒之功效。

菊花泡茶是人们喜爱的养生方法之一。常饮菊花茶能使人提神醒脑、精神焕发、胃口大开,久服能明目、美容、益寿。菊花也可以做成菜肴、美食来养生,无论是做馅、做汤、涮锅还是凉拌,味道均很好,具有疏风清热、明目解毒等功效,适用于头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒等。尤其适合秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等。

桑菊茶:桑叶3g,杭白菊6g,乌龙茶3g,以上材料同人杯加适量沸水冲泡即可饮用,可代茶频饮。

桂花

秋季燥邪当令,易伤肺脏,常服桂花可化痰利肺。

桂花粥:桂花10g,粳米100g。锅内加水,先将米煮至熟为止,然后放入桂花,文火煮10分钟后,即可食用。

金盏花

金盏花不仅观赏价值高,同时其花、叶富含多种天然活性物质,具有极高的保健功效。金盏茶具有清热解毒、利尿消肿作用,用于治疗肾炎、水肿、尿路感染、咽

喉炎、高血压等病,有降血糖、降胆固醇、预防肿瘤、抗衰老、增强免疫力等作用。

传统的开水冲泡法对金盏茶活性物质的利用率较低,需要特殊技术对其进行加工,目前市场上已开发了金盏茶袋泡茶、金盏茶饮料、浓缩液、口服液、酵素等系列保健食品。

木芙蓉

木芙蓉,味淡、微辛,无毒,归肺、肝经,具有清肺、凉血、散热、解毒、消肿排脓以及止痛等功效,治肺肿、疔疮、烫伤、目赤肿痛、跌打损伤、肺热咳嗽、吐血等。

木芙蓉花还可食用,古人曾用芙蓉花煮豆腐,红白相衬,有色有香,好像雪霁之霞,美其名曰“雪霁羹”。《山家清供》记载其法:采芙蓉花,去花之心蒂,与豆腐共煮。

木槿花

木槿花作药传统上以白色为上品,有清热、利湿、凉血之效,对肠风泻血、赤白痢疾、气逆反胃、妇人白带、疮疖疔肿有较好效果。木槿花菜制作简单,可凉拌、炒制、做汤,清嫩可口,蔬味清香,能润燥、利小便、除湿热。作蔬菜种植以纯白色、淡粉红色、重瓣种为佳。

木槿花炒鸡蛋:首先将鸡蛋打散,加盐搅拌均匀,入油锅炒散,捞起备用;然后将洗净的木槿花用开水焯一下,起锅,备用;热油锅加入炒熟鸡蛋和木槿花,加料酒、盐调味,即可食用。

木槿花炒肉片:首先热油锅加入切成丝的瘦猪肉、生姜、大蒜,一起放入锅中煸出香味;然后加入用开水冲泡并沥干的水槿花,倒入适量的料酒、盐等调料,稍焖片刻,即可起锅食用。**广州日报**

做疙瘩汤,搅面是关键

在寒冷的冬日,喝上一碗热乎乎的疙瘩汤,胃里别提有多舒服了。然而,很多人抱怨,自己做出来的疙瘩汤要么面连在一起,要么疙瘩大小不一。如何才能做出大小均匀的疙瘩汤呢?

疙瘩汤一般做法为,先用葱花爆锅,再放入西红柿等耐煮的食材煸炒出香味,水烧沸后放入面疙瘩,煮3分钟左右加入鸡蛋和青菜,再次煮沸后调味即可。其中,最关键的是搅面,一定不要一次性加入水,也不要用杯子往里倒,否则加水过多,就成面疙瘩了。用勺子一点点地盛水,边加边迅速搅拌,一定要快,不要让面成团,要搅成均匀的面粉粒,用细头的筷

子效果最好。此外,煮疙瘩汤时,要用筷子一点点地把面粉颗粒倒入锅中,不要一次性倒进去,否则面粉容易成团。做疙瘩汤不需要加很多种调料,有益和白胡椒,已经足够好喝了。刚做好时,疙瘩汤不是很稠,放置一会儿,就黏稠多了。

做疙瘩汤可以放很多种食材,其中最经典的是西红柿和鸡蛋,还可以加入青菜、香菇、木耳、虾仁、肉丝等。这种疙瘩汤集肉、蛋、蔬菜、面食于一身,不但色彩艳丽、美味可口,还符合食物多样化的要求,富含优质蛋白质、碳水化合物、多种维生素和矿物质,并且连汤带菜一起食用,能避免营养素流失。**生命时报**



肉的营养价值都在肉汤里吗？其实不然

随着冬季的来临,越来越多的朋友加入了“贴膘”的大军中。然而,很多朋友认为,经过长时间的炖煮,肉中的营养成分已经完全融入肉汤当中了,所以只喝汤就好,因为肉里已经没有营养了。这种说法准确吗?

很多朋友都认为,香气扑鼻的肉汤中含有大量的营养成分。其实这样的想法也不是没有道理,因为在煮汤的过程中,肉中的一些物质确实会溶解到肉汤当中。在加热的过程中,肉中的脂肪受热会转化成为液态浮于肉汤的表面,所以我们可以闻到肉汤中浓郁的香气。在长时间煮炖的过程中,肉中游离的氨基酸成分也会溶于肉汤中。以鸡汤为例,由于鸡肉中含有丰富的氨基酸,所以游离的氨基酸会溶解到鸡汤中,使得鸡汤中的氨基酸含量较高。除此之外,由于部分营养物质,例

如维生素B等均可溶于水,所以肉汤中一类物质含量会较高。

虽然肉汤中含有一些可以溶于水的营养物质,但是这些物质在汤中的含量仅仅占有很小一部分。这是由于很多物质难溶于水,甚至不溶于水。譬如,骨头中的钙、铁等元素常以化合物的形式存在,所以这些物质只能微量溶解于肉汤当中,剩余部分存在于肉中或是骨头当中,仅仅依靠喝汤只能少量补充。此外,大分子蛋白和肉中的纤维素是不能溶解于肉汤当中的。随着熬煮时间的增多,尽管一些肉的肉质会变柴或是煮烂,但其中的大分子物质仍旧不溶于肉汤之中。

所以,想要补充这些物质仅仅依靠喝汤不能完全实现。在喝汤的同时也要吃肉,这样才能摄取更多营养。

科普中国



长时间看屏幕,当心眼睛会‘ 变小 ’

在现代信息科技高速发展的时代,很多人工作、学习与生活都离不开电脑和手机,这也就意味着人们的生活都离不开屏幕,对此许多人也习以为常了。但是,长时间看屏幕眼睛会“变小”,你知道吗?

长时间地看电脑、手机或电视的电子屏幕会导致眼睛“变小”,这主要有以下三点原因:首先,眼睛在长时间看屏幕时,电子屏幕发出的蓝光会损害视网膜。由于蓝光的能量比较高,可以透过眼睛晶状体直达视网膜,对

其造成光学伤害,容易导致视力下降,引发白内障等疾病;其次,电子屏幕的频闪会刺激眼睛。当眼睛在看屏幕时,屏幕频闪的光会对眼睛的泪膜层造成伤害,眼睛就容易出现干涩、刺痛、流泪、畏光等症状;第三,经常对着手机、电脑的电子屏幕时,是属于近距离用眼,近距离用眼时眼睛就会处于调节状态,长时间地盯着屏幕,眼睛长时间处于紧张状态则会导致调节过度,很容易引起睫状肌痉挛,加重视力疲劳,尤其是在黑暗的环境下玩手机

或看电脑,眼睛更容易发展成近视。

所以,通过上述原因可以知道,眼睛在长时间地看电子屏幕后,就容易出现眼疲劳、充血、干涩、异物感以及刺痛等症状,久而久之,视力就会下降,逐渐会发展成近视,近视之后眼睛会更容易疲劳,眼神变得“迷离”。如果眼睛继续长期看屏幕的话就会形成恶性循环,甚至会发生其他的眼科疾病,眼睛的外观也就会变化。另外,由于长期看屏幕,眼睛会出现不舒适感和疲劳感,就会使揉眼睛和触摸眼睛

的次数增多。眼睑是由穆勒氏肌控制着开闭功能,如果频繁擦眼睛或揉眼睛,穆勒氏肌会受损变得松弛,就不能很好地支撑眼睑,还会导致周围肌肉僵硬,血液循环变差,导致眼睑容易浮肿、下垂,眼睛看上去也就“变小”了。

因此,电脑族、手机族、电视族等用眼量大的人群,应注意休息和控制看手机、电脑、电视等屏幕的时间,多进行户外活动,常给自己的眼睛放个假。

科普中国

吃植物油和坚果血糖好

美国《糖尿病护理》杂志刊登的一项新研究发现,多摄入亚油酸有助于降低2型糖尿病的风险。

这项新研究由中科院上海营养与健康研究所研究员宗耕博士与其同伴合作完成。研究人员对8.9万女性以及4.2万名男性的随访数据展开了梳理分析,结合每2~4年更新一次的膳食频率问卷调查所得到的随访数据以及持续更新的食物成分大数据,评估了参试者欧米伽6系列多不饱和脂肪酸摄入量。

研究人员调整了多种因素之后发现,亚油酸摄入量与2型糖尿病风险呈负相关。当亚油酸等热量替换饱和脂肪、碳水化合物和反式脂肪时,2型糖尿病风险分别降低14%、9%和17%。另外,花生四烯酸摄入与2型糖尿病风险呈正相关。研究人员表示,新研究结果表明,多吃富含亚油酸的植物油和坚果等食物,限制不健康脂肪或碳水化合物的摄入量,能有效降低罹患2型糖尿病的风险。

这项新研究结果对优化饮食结构和预防糖尿病具有重要意义。富含亚油酸的食用油包括:大豆油(27.9~33.5克/100克)、芝麻油(21.2克/100克)和花生油(14.5克/100克)。

生命时报



三类人更需要关注并预防心理问题

2019年《健康中国行动(2019—2030年)》》提出了健康中国建设的具体目标和明确任务,指出“加强心理健康促进,有助于改善公众心理健康水平,提高公众幸福感”。心理健康问题越来越受到国家、社会的重视。然而,大多数人始终不把精神心理问题当成严重的事,尤其是以下三类人,平时不注意加强对心理问题的关注,很可能深受其害。

青少年。青少年时期是一个人从幼稚走向成熟、从家庭迈进社会的过渡期。在身体、自我意识和人格迅速发展的同时,青少年面临多钟危机,容易出现各种心理、情绪和行为问题。这一阶段的心理问题没有解决好,很可能影响今后的发展。我国3.67亿

18岁以下的儿童、青少年中,至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。中、小学生心理障碍患病率为21.6%~30%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。成年早期的犯罪、酒瘾、吸毒、反社会人格障碍发生率是普通人的5~10倍。

女性。因为拥有细腻的心思,女性比男性想得更多,她们的烦恼也更多,尤其是感情用事、过度迁就、顾虑重重和过分依赖的女性。与男性相比,她们更容易出现抑郁症、神经衰弱、患病、更年期综合征及焦虑症。

老年人。到了老年期,人的器官开始老化,功能出现衰退,各种躯体疾病陆续出现,导致老年人容易发生各

种精神心理障碍,最常见的是老年期抑郁障碍,其他的还有老年期谵妄、痴呆、老年期创伤后应激障碍、睡眠障碍等。在社区居住的65岁以上老年人群中,重型抑郁症患病率为1%~5%,70~85岁及以上的高龄老年人群患病率增加一倍。老年人的抑郁症状常出现于慢性躯体疾病、认知损害和功能障碍之后,存在高自杀风险,给患者、家庭带来巨大痛苦。

这三类高危人群,一旦发现心理问题,不能“无为而治”、一味忍着,需要积极应对。一般说来,出现心理不适,首先可以通过以下方法自我调节。

正确面对压力。遇到挫折时,转移注意力,暂时抛开烦恼,先做喜欢做的事。等心情平静后,再重新考虑如

何解决烦恼。

以独特的方式适应社会。每个人都有自己的活法,你有你的精彩,我有我的自豪。立足点不一样,闪光点也不一样。要敢于以自己独特的方式适应社会,走自己的路,做自己的事。

学会宣泄。不顺心、不如意时,可以通过运动、娱乐、找朋友倾诉等方式来宣泄不愉快情绪,切忌压抑负面情绪。

用积极的方式与人沟通。改变对待他人的态度,善意待人,不要处处与人争,更不要随意猜测别人,必要时学会妥协,对他人的期望不要过高。

一旦觉得自己心理压力过大,自我调适无效,就应积极求助于专业人员。**北京青年报**